



第一节 健康行为及影响因素

Immersed in a sea of risk

Leading 12 selected risk factors as causes of disease burden

■ = Major NCD risk factors

Developing countries

Developed countries

High Mortality

- 1 Underweight
- 2 Unsafe sex
- 3 Unsafe water
- 4 Indoor smoke
- 5 Zinc deficiency
- 6 Iron deficiency
- 7 Vitamin A deficiency
- 8 Blood pressure
- 9 Tobacco
- 10 Cholesterol
- 11 Alcohol
- 12 Low fruit & veg intake

Low Mortality

- Alcohol
- Blood pressure
- Tobacco
- Underweight
- Body mass index
- Cholesterol
- Low fruit & veg intake
- Indoor smoke - solid fuels
- Iron deficiency
- Unsafe water
- Unsafe sex
- Lead exposure

- Tobacco
- Blood pressure
- Alcohol
- Cholesterol
- Body mass index
- Low fruit & veg. intake
- Physical inactivity
- Illicit drugs
- Unsafe sex
- Iron deficiency
- Lead exposure
- Childhood sexual abuse



行为对健康的影响

- ◆ 2011年9月，第66届联大预防和控制非传染性疾病问题高级别会议达成共识：人们的生活条件和生活方式影响其健康和生活质量是导致非传染性疾病发生率和流行率上升的因素。
- ◆ 世界卫生组织估计，全球三分之一以上的死亡可归因于烟草使用、酗酒、不健康饮食等十种行为危险因素。
- ◆ 事实已经证明，建立健康行为是降低慢性病风险的重要措施。美国历经30年，使心血管疾病的死亡率下降一半，该项成就的2/3归因于健康相关行为的改善，由此可见行为方式对于提升人群健康水平的重要性。



问题

- ◆ 首先我们了解，什么是健康行为？我们身边的健康相关行为有哪些？



健康行为

健康行为（health behavior）不仅包括个体或群体可观察到的、外显的行动，也包括人的思想活动和情感状态。

David Gochmant将健康行为定义为
“与促进、维护或恢复健康相关的个体心理、情感状态和外显的行为模式”
。



健康行为的定义

- ◆ 与促进、维护或恢复健康相关的个体心理、情感状态和外显的行为模式



常见健康行为分类

- 日常生活中有益于健康的基本行为；
- 预警行为，预防事故发生以及事故发生后的正确处置；
- 正确合理的利用卫生保健服务的行为；
- 避开环境危害等行为，以避免生活、工作中的环境健康有害因素等，如在空气严重污染时减少外出活动等。



影响健康行为的因素

◆快速反应：影响健康行为的因素有？



知识、信念、价值观
行为所必需的技术和资源
同伴、长辈
政策、法律

.....



影响健康行为的因素

倾向因素：产生某种行为的动机或愿望，或者诱发产生行为的因素。包括知识、信念、态度、价值观、动机和行为意向。如吸烟危害的知识宣传。

强化因素：实施某行为后所得到的加强或减弱该行为的因素。如戒烟后的家人的支持

促成因素：实施某行为必需的技术、资源或其他社会因素。如戒烟门诊、戒烟药物



事实上，无论是倾向、促成抑或强化因素，都反映了人的行为受到多个层次上不同因素的影响。

例如，倾向因素往往和个体的认知、态度等有关，但也会受到家庭和社会环境的影响。强化可以来自自我激励，可以来自家庭或组织。

促成因素可能更多来自与社会资源。



在绪论中，我们谈到了健康生态学模型，即个人和人群的健康受到不同水平的因素的影响。同理，健康行为的生态学模型认为，健康行为的发生发展受到多个水平的因素影响：个体水平、家庭、朋友等人际水平；组织、群组水平；以及社区、社会水平。同时，在这些因素和水平间存在相互联系和相互作用。

为什么我们现在提倡综合干预？这是因为在多个水平干预贯穿环境的不同层次，可能取得最佳效果。